RECOVERY KERNEL

Mmetụta nke Ụma na Nkpasụrụ Ahụ.

Mgbe ọgwụ ahụ abụghị ihe mgbaara.

Chapta a bụ maka ọnọdụ dị iche ma na-adịkarị nke ụkpụrụ ndị ọzọ nke "Recovery Kernel" na-ele anya, mana enweghị mgbe niile ha na-akpọ ya n'ime: iji ihe mejupụtara ahụ—karịsịa benzodiazepines, mmanya, na opioids—na nkezi, a chọpụtala na ọ bụ nsonye nke mmetụta ndị emechaghị ezu sitere na ụwa mmadụ, dị ka ịbụrụ onye a matara. Ịbụrụ onye a matara. Ị bịa n'aka nne na nna, site na iji belt, spatula osisi, ma ọ bụ aka, n'ụzọ nke gbanwere si ịkụzi ihe mejupụtara mgbazinye zuru oke. Ịbụrụ onye a matara site n'enweghị ezigbo afọ—ma ọ bụrụ na ahụ, ma ọ bụ mmekpaahụ—na-adịkarị. Ọ bụ ụkpụrụ nke dị adị na na-adịkarị, mana enweghị mgbe niile a na-apụta ya. "Mmụọ ọjọọ" nwere ike ịbụ nke na-abata site n'aka ụmụaka ndị ọzọ, ọ bụghị naanị ndị okenye. Ịtụgharịkarị na ezinụlọ ebe a na-eji enweghị obi ụtọ, ife, maobughari, maobughari, maobughari

Nkebi 1 - Iwu Nyocha. Isiokwu a na-agba ọsọ n'ime ya.

Protocol 37 (Nnyocha nke Mgbazinye) na-akọwa isi echiche nyocha nke Recovery Kernel: ihe mgbazinye abụghị naanị ọgwụ— ọ bụ usoro enweghị oke, dị oke ọnụ ahịa iji dobie nsogbu zuru ezi, yana ihe mgbazinye pụtara adịchaghị maka onye bụ ozi gbasara ụdị nsogbu ahụ. Akwụkwọ nduzi nke Protocol a na-akọwa kpọmkwem ebe benzodiazepines na mmanya ga-abụ.

Ụdị ihe.	Kedu ihe ọ na-eme.	Kedu ihe ọ na-ekpuchi (Dịka Iwu 37).
Benzodiazepine.	Mmụba ahụ nke na-achụpụ nsogbu.	Ihe iwe, ụjọ, enweghị ike ịgba ume – ọnọdụ mbelata na-adịgide adị. Nke bụ nke nwere: mgbanwe na usoro mmelite ahụ, nnukwu ibu GABA receptor, na ihe mgbaara nke mere ka onye ahụ ghara ịhụ anya ma ọlị.
Mmanya na ihe mgbochi.	Mmụba na-eme ka mmadụ enweghị mmetụta, yana mbelata nke ọnyà.	Mmụba nke obi, mgbagharị na mmadụ, nnukwu mmetụta. Nke bụ ndị nwere ike ịbụ ihe mere ya: oke cortisol dị ogologo oge na usoro ahụike nke anaghị arụ ọrụ nke ọma.
Opioid.	Mmechi zuru ezu nke mmetụta niile.	Mgbe ọmụma ahụ na-erughị, yana mgbe ife na-adighi mma. Ọ bụ ihe dị n'okpuru: mmerụ nke adịghị emechabe maọbụ mmetụta nke ukwuu nke na-ebu onwe ya n'ime ahụ dị ka nnụnụ ahụ.
Igbo: Cannabis.	Nkwụsịtụ ihe ngosi dịiche.	Ihe omume nke ịdị na-elekwasị anya, ọtụtụ ihe dị n'otu oge, na enweghị ike ichepụta ihe ndị bịara. Nke a bụ nkwaliteitụ: mgbagwoju anya na-ebute mgbanyeharị nke uche na-agbanweghi ebe ọ gbapụtala.
Mmepụta ihe – cocaine, methamphetamine, amphetamines.	Ihe mmepụta ike na-adịghị mma – ọnọdụ nke ibu ọkụ dị elu.	Mmụọ na enweghị obi ụtọ n'ihi obere ihe dị mma. Nke bụ: mgbu adrenal, ụdị ọzịzi nke ukwuu, ma obu ogheri dopamine - yana, n'ihe gbasara ndị ji mmetụta eme, ọ bụkwa ịlegharị ihu na-enweghị obi abụọ 'na-elekwasị anya' nke ụmụaka dị oke ọnụ ahụ mere ka ha chọrọ maka ndụ.
Kratom.	Usoro abụọ: mmalite dị ala na-eme ka ọkpụkpụ ahụ megharịa, oke elu na-ebelata mmetụta.	Dị ka usoro dosage si dị, ọ nwere ike ịgbasa mmetụta nke mmadụ na-enwe ife mgbe ọtụtụ afọ (obere dosage) ma ọ bụ imechi nsogbu ahụ/nwoke nke opioid na-atụgharị ya (otu elu dosage) — lelee atọ profaịlụ onye ọrụ dị n'aka Kratom Guide nke Recovery Kernel maka nkọwa zuru oke.

Ụdị ihe.	Kedu ihe ọ na-eme.	Kedu ihe ọ na-ekpuchi (Dịka Iwu 37).
Ketamine.	Mgbado zuru ezu - mbibi nke jikọrọ ahụ, onwe, na oge.	Ịgbapụrịta ihe nke uche, mmetụta na-emerụ, ma ọ bụ eziokwu nke na-adị oke egwu, n'ime obi. Akwụkwọ nduzi Ketamine ahụ deebe okwu a n'ụzọ doro anya: ọnọdụ nke ịgbapụ nke onye ọrụ na-enwe bụ ihe dị mkpa maka ndị mmadụ ole wuu, ma ọ ga-elekwasị anya ya n'ụzọ ziri ezi iji mee ka mgbake ahụ dịkwuo. Nke a bụ ihe: mmetụta nke onye ahụ na-enweghị, nke na-eme ka o gbapụ, ọ bụghị naanị site n'ime obi ya.
GHB / GBL / 1,4-BD	Mmụọ dị ukwuu, ọsị na-apụta ngwa ngwa, na-adịkarị elu nke GABA-B - ihe omume "nwụp" zuru oke karịa ihe ndị mmadụ na-eji dị ka akpomọ (alcohol) maobụ benzodiazepines.	Dịka ụfọdụ ndị ọrịa si dị, nke a nwere ike ịkụnye nnwutannya ma ọ bụ adighị-na-onwe ya (lee Nkebi 3 n'okpuru). Maka ndị ọzọ, karịsịa ebe mmetụta na usoro imegide onwe ha na-adị, mgba ọchịchị GHB pụrụ ịbụ ihe ngosi nke ịtọrọ inwepụ onwe ha kpamkpam, kama naanị iledozi – ọ dị mkpa ịkpọrọ ya n'eziokwu, ma ọ bụghị ime ka ọ dị mma, n'ihi na ọ na-agbanwe ihe nrụpụta ahụ ga-elebara anya.

Ọ bụrụ na ị bịarutere n'oge ọmụma nke na-adighị dị mma ma ọ bụ nke na-atọ ọbụbụ, yana ịchọtara na benzodiazepine na-arụ ọrụ nke ukwuu, ọbụna nke na-adị ka ihe a na-enwekarị, dịka ọ bịriri gị mgbe ọ dịkwaghị mma—dika ha nyere gị "switch" nke ihe ndị ọzọ adighị—Protocol 37 na-agwa gị na nke ahụ abụghị ihe a chọpụtara. Ọ bụ sistemu eriri gị na-ahụ naanị otú eji eme ya, ihe a na-eji etinye n'ihe ọzizi nke echiche ọjọọ ya amalitela tupu ị maara ihe kpatara ya.

⚠ LEZI EKWU.

Okwu banyere mmanya, igwe oyibo, na ihe ndị na-adị ka ha adighị eme nsogbu. Ihe niile dị n'ime "Map Ọdachi" ahụ kwadoro nke ọma maka ụdọ mmanya ndị na-adigide naanị, dịka igwe oyibo otu, mmanya mgbe ịrụsi ọrụ ike, na ịsa mmanya n'ime oke eziokwu na-ekwesị—ya mere ọ naghi arụkwa. Ihe abụọ na-eme ka kategorya a ghara ịdị mma: ihe mbụ bụ ọnọdụ nke ịmepụta akụ; nsogbu mmanya nwere nnukwu akụkụ genetic—usoro ezinụlọ nke 'onye ọ bụla n'ezinụlọ a na-eri mmanya iji gbakwunye uche' adighịkarị naanị ihe nkịtị. Mana ọ bụkwa mmetụta okpukpu nke a na-ebu n'azụ, (usoro GABRA2 ahụ emere ka e ji ya mara niile n'ọbụbụ a), nke pụtara na usoro iji chegbu onwe gị site na mmetụta dị ike nwere ike ịgafe ndị mmadụ. Ụzọ abụọ, iji chegbu ihe: ezinụlọ karịa mgbe ọtụtụ na-ebelata, na-eme ka ihe dị mma, ma ọ bụ naanị na-ejighị okwu banyere ịnụ mmanya nke nne ahụ ma ọ bụ nna ahụ – 'nke a bụ otu Papa si emechaghị,' 'ọ chọrọ iko mmanya ya mgbe ụbọchị ịchụkwa anya na anyị' – nke pụrụ ighasichaghi ihe abụọ: ihe ọ bụla mere n'oge ahụ, na eziokwu bụ na ịnụ mmanya ahụ na-edobe ihe. Ihe a na-eji eme ihe anaghị ịchọrọ ka ọ dị ka nsogbu iji mee ihe ọ chọrọ. Protokolụ 37 na-akọwapụtara. Ọ dị mkpa naanị ka ọ bịarute nke ọma.

Ụdị trauma na-emetụta ahụ ike, uche, na mmadụ niile.

* Mgbe ụmụaka na-ata ahụ nke ukwuu, ha nwekwara ike ịmata onwe ha dị ka adịghị maọma. Ọ bụrụ na ọ gbanwere, a ga-enyocha ya.
* Ụmụaka na-ata ahụ nwere ike inwe nnukwu nsogbu na-emepe emepe. Nke a pụtala na ha enweghị mmasị na ihe ndị ọzọ.
* Ọ bụrụ na ụmụaka na-ata ahụ, ha nwekwara ike ịmata onwe ha dị ka adịghị maọma. Ọ bụrụ na ọ gbanwere, a ga-enyocha ya.
* Ụmụaka na-ata ahụ nwere ike inwe nnukwu nsogbu na-emepe emepe. Nke a pụtala na ha enweghị mmasị na ihe ndị ọzọ.

[Ị nwere ike ịnweta ozi ndị ọzọ site na findahelpline.com]

N'ihe omume ahụike, ihe omume ọjọọ otu eji—mmerụ ụgbọ ala, ime ọjọọ nke onye amabeghị, ihe omume okirikiri—nwere ike bute ọrịa PTSD. Complex PTSD dị iche: ọ na-abata site n'ihe ndị metụtala mmetụta, ogologo oge, na mmekọrịta, karịsịa mgbe ọ malitere n'oge ụmụaka site n'aka ndị ezinụlọ ụmụaka ji kwado maka nchekwa. Ọ na-abawanye ihe ọzọ na isiomume ndị a zuru PTSD (echeta omume, inyị, ịdị oke mgbaara): esịnwe ike ijikwa mmetụta, ezigbo echiche nke onwe mmadụ, dịka ọtụtụ oge bụ ihe ọjọọ, na nsogbu ogologo oge n'ime mmekọrịta—inye ndị mmadụ ntụkwasị obi, ịnụ ụtọ ịdị nso, ma ọ bụ ịmata otu ebe a na-eme mmekọrịta ziri ezi. dịka, ebe ọ́bụlagodi na àmụma ahụ adịghị mma.

Kọntentụ.	Kedu ihe ọ na-agụnye.	Kedu ihe mere ọ na-adịkarị ka emeghị ya ma ọ bụ tụfuo ya?
Mmụba mmadụ nke ụmụaka (CSA).	Ịdọrọ mmetụ nwoke ma ọ bụ iji onye nketa eme ihe n'ụzọ adịghị ya – site n'aka ezinwanyi, enyemaka, ma ọ bụ onye ọzọ na-abụghị nke ezinwanyi.	Ọ nwere ike ịdapụta ya nke ukwuu site n'aka ụmụaka mgbe ọ na-eme ihe ndị a, n'ihi mmetụta adịghị ma ama, ụfọdụ, ma ọ bụ iwu

Kọntentụ.	Kedu ihe ọ na-agụnye.	Kedu ihe mere ọ na-adịkarị ka emeghị ya ma ọ bụ tụfuo ya?
		ahụ. Ọtụtụ oge, ha ekewapụrụ ya, ọbụlagodi site n'aka onye na-enye gị aka—ma ewezighị ya maka afọ ole si otu ruo ọtụtụ.
Ibu nke ezinụlọ na-eme.	Mmụọ ahụ, mmetụta iwu, ma obu mwepụtara nke ọtụtụ mgbe site n'enweghị ezi obi site na nwanna okenye ma obu onye nwere ike karịa - ụdị ihe a nwere aha ya n'ime akwụkwọ nduzi gbasara mmetụta, yana nsogbu nke ịmatakwu ya.	Ọtụtụ mgbe, a na-ejighị ya anya, ọbụlagodi site n'onye ọ bịara, dịka 'ihe ndị enweta mere' maọbụ esemokwu ụmụaka nkịtị, n'ihi na ọ mere n'etiti mmekọrịta ndị otu ahụ, ọ bụghị n'etiti mmekọrịta onye na-elekọta. Sistemụ mmetụta anaghị eme ihe dị otú a. Ọkpụkpụ nke ịba ụba na enweghị ike adịkarị na-adị ka mmerụ, n'agbanyeghị afọ nke onye mere ya.
Mmụba ahụike.	Ị bịa n'aka nke ihe—akara, obụbụigwe, igwe eletrik, ma ọ bụ ihe yiri ya—nke na-emetụta gị ike, ugboro, ma ọ bụ amụma nke na-agbanwe site na iwu ọmume na ịkpa nkata; ị bịa n'aka nke aka dị otu a ka ọ mepụtara mmerụ ahụ ma ọ bụ site n'ihe mgbagwoju anya karịa iwu ọmume.	Ọ na-adịkarị ka ọ bụrụ ihe a na-eji mara dị mma n'ọtụtụ omennụ na ọgbọ, nke pụrụ ịmere ka o sie ike maka onye ahụ nwetara ya ịghọta na ọ bụ ihe ize ndụ, ọbụlagodi mgbe sistemu eriri ya na-egosi na ọ bụ. Ihe a na-eji mara dị mma n'omennụ abụghị ihe na-agbanwe ihe ahụ mere n'ime ahụ.
Mmetụta na mgbeke uche.	Mmụọ nke na-adịgide adịga, ịji mmadụ gbachi, ịtụrụ ụmụaka anya (ịji "chere ruo mgbe nna gi bịara" dị ka ihe iyi egwu), imejigharị mmetụta maobịa umuaka, ma obu ime ka umuaka chi wee mata na ịhụnanya dabere na ọganihu ha ma oburu ha emebeghị okwu.	Ọ naghi etinye akara ọ bụla n'ahụ, ma bụrụkwa ụdọ kacha sie ike ịhụ ihe ndị na-egosi ya, nke na-eme ka onye ahụ nwetala mmetụta a ghọtachie ma ọ bụrụ na 'ị chere echiche'. N'agbanyeghị, sistemu eriri ahụ na-atụgharị ya dịka ụdọ ndị na-etinye akara n'ahụ, site na ịkpata nnukwu uche na mgbanwe.
Mgbazinye nke mebiri emebi, dị ka ọ na-adịkarị.	Onye nne na nna nke nwere akụ: ha na-akpọba ụmụaka ha aka site na ịkpọ ndị ọrụ dị iche iche – onye nlekọta oge niile, ndị na-elekọta	Ọ bụ ikekwe ụkpụrụ kachasị sie gị, na onye ọbụla, gụnyere onye ịchọrọ, wee kpọtụrụ ya, ka were inyere

Kọntentụ.	Kedu ihe ọ na-agụnye.	Kedu ihe mere ọ na-adịkarị ka emeghị ya ma ọ bụ tụfuo ya?
	ụmụaka mgbe ugbu a, ụlọ akwụkwọ ndụ, ma jiri kaadị ego kwanye ụmụaka ha kam ịnye ha uche. Ihe dị mkpa na-anọchi anya mgbasa obi.	aka. "Ị nwere ihe niile" na-abụta otu arụmaka mmekọrịta nke na-atụgharị iji kweta na ọghachi ahụ adịghị. Sistemụ itinye udo nke nwa anaghị atụ aro mmejịpụta nke onye na-elekọta ụlọ, ma ana-atụ aro naanị maka nne na nna. Ọzọkwa, akwụkwọ ego adịghị ekwu maka ịhụ onye. Ụkpụrụ a na-adịkarị na ndị ọzọ dị elu: ezinụ ụlọ nwere ihe zuru oke iji nye onye na-elekọta ụlọ bụkwa ezinụ ụlọ nwere nnukwu echiche na ọtụtụ ọnọdụ mmekọrịta ka a ghara ịhụ ha. na-ajụ ajụjụ site na onye ọ bụla nke enweghighi n'otu ahụ.

Ebe a na-anụ gị.

Ọ bụrụ na ị gụrụ akara "ihe mgbagha ahụ" wee chere, 'nke ahụ bụ naanị ụzọ ọ dị n'oge gara aga' ma ọ bụ 'onye ọ bụla ji belt', echiche a pụtala, yana ọ dị mkpa ịnwe ya n'uche nke ọma kama ịnakwa ya dị ka eziokwu kachasị. Nke mere ihe mejiriọcha, mgbe ugbuahịa, ma obu mmasị, gbanwere site na "ntuziaka" ruo "ihe mgbagha" adịghị etinye n'ihe ndị ahụ pụtara n'oge ahụ, ma ọ bụ otu eziokwu nke ezinụlọ gị maọbụ omenala gị dị. Ọ na-adịgide naanị site n'ọnụnọ ya na usoro mmetụta nke na-etolite na enweghị ụzọ iji chebe onwe, yana enweghị ike ịhapụ. Ọ bụrụ na Ị gụrụ ihe ederede banyere mgbazinye ahụ wee chere, 'nke a abụghị ọdachi, enwere m ụlọ dị mma na anaghị emi m ezie.' Nke a bụ otu esi ewepụ ya, nke usoro ahụ ji chebe onwe ya. Inwe ihe ndị mmadụ chọrọ na ịgbazinye adịghị iche. Ha nwere ike ịbụ otu ihe, ma ọtụtụ oge, ha abụrụkwa otu ụdị ndụ.

Nkebi nke 3 - Isiokwu na Mmetụta Ndụ: Njikọ Ha.

Akụkọ ihe mere eme nke Recovery Kernel na-enye nduzi gbasara ọgwụ ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ bụla, n'ime akwụkwọ dị iche iche, ọ na-akọwa otu ụdị ahụike. Mgbe e jikọtala ha, ihe omume pụtara bụ nke a: ụdị mmerụ ahụ kachasị ewu ewu na-adịkarị na ụdị ọgwụ ndị mmadụ họrọ – ọ bụghị dị ka iwu siri dị, mana dịka usoro zuru oke iji mee ka ọrụ a nwee uru.

Ụdị Mmetụta.	Ọ pụrụ ịbụ na ọ bịnyeere.	Gịnị kéré?
Ihe mgbaghara mmadụ	Mmụta na-adịgide adị	Mgbe ahụmahụ nke mmekọrịta uwe

Ụdị Mmetụta.	Ọ pụrụ ịbụ na ọ bịnyeere.	Gịnị kéré?
na-eme / mmetụta nke ime nwoke na-emetụta nwa.	maka ọmume mmekọahụ, opioids, maọbụ benzodiazepines.	na-abịa n'ime ọnọdụ ime ihe ọjọọ na ngwọta mbụ, mmetụta na-eme gbasara ahụ na nnwere onwe nwere ike ịgwakọta n'ime ụzọ nke anụ ahụ na-arụzi, na-eduzi na iweghachite mgbe ọ dịkarịa. Opioid na benzodiazepine na-adịkwu mma maka ime ihe omume mgbagwoju anya na-emekarị na nnwere onwe.
Ibu nke anụ ahụ site na nwa nwoke ma ọ bụ nne-nna.	Benzodiazepine, mmanya, ma ọ bụ opioid.	Ọkwa ọghọm na-adịgide adị nke nwa na-erite, site na ihe egwu ahụike na-agbanwe agbanwe na ebe obibi ya, bụ otu "ọnọdụ alarm dị mgbe niile" nke Protocol 37 na-akpọ—ihe ọkụkụ nke na-adịkarị, mana nwa ahụ amaghị na ọ ga-ekwusi.
Mmụba nke uche / mmebi na-adịgide adị.	Mmanya, ọka, ma obu ihe na-adịgide adị.	Mmepụta na-adịgide adịga nke ihe ndị mmadụ na-enweghị ezi obi nwere ike bute ụzọ zuru ụfọdụ, ọ bụla mgbe a na-ejiri cannabis belata mmetụta ahụ, yana ọnọdụ "na-enweghị oke" nke na-ebute mmadụ enweghị obi ụtọ, nke stimulants (ihe ndị na-eme ka mmadụ dị ọkè) nwere ike dozie naanị maka obere oge.
Ihe omume nke ịdị na-elekwasị anya mgbe ebighị ekwe, nke ebu n'ibu iji rụọ ọrụ ike ma ọ bụ 'na-agba mbọ'.	Methamphetamine ma ọ bụ ihe ndị na-adịgide adịgide.	Ụzọ otu mmadụ na-eji adabere mgbe ọ bụ nwa nke na-enwe nsogbu ma ọ bụ ihe ize ndụ bụ ịmụta na arụsi ọrụ, nlekọta, ma obu mmezu dịka naanị ụzọ isi nweta nchekwa maọbụ ikike. Ihe ndị na-agba ume na-enye ozugbo 'ọnọdụ nke ibu', dị ka Protocol 37 si kwuo, wee nwee ike ịdaberekarị karịa ịnwụ ọgwụ na-eme ka mmadụ ji elu, kama bụ naanị inwe ike iziga ụkpụrụ ahụike nke ahụ chọrọ kemgbe oge ọ bụla.
Mmetụta iwe nke nwere mmerụ ahụ na-adịgide adị ma ọ bụ ihe mgbagwoju anya opioid, ma ọ bụ mmetụta iwe nke na-ebute nnọchiteanya dị elu.	Kratom.	Dị ka Kratom Guide si akọwa site na ihe atụ nke ndị ọrụ atọ, usoro mmachibido abụọ nke kratom pụtala na ọ nwere ike tinye aka ma n'akụkụ otu ahụ ma n'akụkụ ọzọ nke mmetụta trauma: usoro dị ka opioid mgbe e ji ya nwayo maka ime ihe ngwaahịa, dịka ịnwe obi ụtọ ma ọ bụ ịgbapụrịrị; ma ọ bụ usoro dị ka stimulant mgbe eji ya nwayo, nke na-eme ka mmadụ arụsie ọrụ, nke

Ụdị Mmetụta.	Ọ pụrụ ịbụ na ọ bịnyeere.	Gịnị kéré?
		methamphetamine na-ekwu. N'ọtụtụ oge, a pụrụ iji kratom maka ihe abụọ ahụ, n'otu onye, mana na doses dị iche.
Mmụọ ọjọọ nke onye na-agba mbọ iji pụọ ya n'anya, ihe dị ka nke a na-eme kwa mgbe.	Ketamine.	Ketamine Guide na-akpọ nke a dị ka ihe na-echetara anya banyere ihe a: ọnọdụ nke ịgbapụtara bụkarị ihe ndị mmadụ chọrọ n'ime onwe ha, dịka ụzọ pụrụ iche iji si na eziokwu ma ọ bụ ncheta siri ike pụọ, karịa naanị inwepụ mmetụta nke ịda mba. Nke a bụ usoro dị ichekwa site na ihe ndị ọzọ dị n'isi table ahụ — ọtụtụ karịa ịnwepụta onwe gị n'ime ụwa — ma maka iwetara azụ, anyị ga-atụgharị uche n'ime ọchịchọ nke ịgbaputa, ọ bụghị naanị ihe a na-eji.
Mmetụta nke ịgba aghụghọ na-adị ndụ n'otu oge ahụ na usoro ime ihe ndị na-emetụ onwe ya, ebe ebumnobi abụghị inwe udo kamakwa ịgbapụta onwe.	GHB / GBL / 1,4-BD	GHB nwere ike ịkpọpasụ nnukwu GABA-B, nke na-eme ka ọ nwee ihe dị iche na ntị obi nkịtị — pụrụ iche, ọ bụkwa oge obere, mgbado kpamkpam site n'ime ebe ị nọ. Mgbe a chọpụtara ụdị mmetụta a, ọ ka mma ịkpọ ya n'eziokwu dịka ọ na-adị nso na usoro imegide onwe, karịa iji ya dị ka ihe omume. Nke abụọ ahụ chọrọ aziza iche iche, ma nke a pụrụ ịbụ nnukwu nsogbu. Lelee akụkọ ifo maka mgbe ọdachi na mbido isiokwu a, yana ntuziaka nchekwa ozugbo dị na GHB Guide nke Recovery Kernel.
Mmebi nke ijikwa ihe ndị ejikwara.	Nkwụsi anya, na-emekarị ụdọ nke ọma (mmekpaaka mmekpa, ọrụ zuru oke, ịgbapụ n'ime teknụzụ).	Ọbụna mgbe a na-enweghị nkwado dị mma, ọ pụtara ụdọ nke onye ahụ na-adịwanye njikere ịgbanwe – ọnọdụ nke ịjide onye na-ebute ọtụtụ omume, dịka: a ga-achọ otu esi emetụta onye, ma ọ bụ naanị ịpụta enweghị mmetụta n'ihi na onye ahụ adighi enwe mmetụta. Omume a na-adịgide ruo mgbe ọ na-agbanwe na ihe ọzọ.

THE CENTURION

Onye ozi a abụghị ikpe. Ọ bụ ihe nyocha naanị. Ọtụtụ ndị na-eji benzodiazepines adịghị nwere akụkọ mmerụ, ma ọ bụghị onye ọ bụla nwere akụkọ mmerụ na-emepụta nsịrị ahịa. Mana mgbe abụọ a jikọtara ọnụ – na ha jikọtara ọnụ ugboro dị ukwuu ka isiokwu a dị – iji naanị nsịrị ahịa ma hapụ mmerụ, ọ na-ebute nsonaazụ nke enwetala: a na-ewepu nsịrị ahịa, mana ihe kpalitere ya na-agbanwe ike, ọ naghị adọgwu.

Nkebi nke 4 - Iduzi Onwe Anyi Site na Mgbasa Ozi: Isiokwu Ndị Azụ.

Enwere ụdị ime ihe ọjọọ nke onye nwere ike eme n'onwe ya, na nke adịghị apụta dị ka ime ihe ọjọọ mgbe e kwuru maka ihe ndị ọzọ na-emetụta ahụ, n'ihi na ọ naghị adị ka ime ihe ọjọọ site n'ebe dị anya — ọ na-adị ka otu omume nke onye ọ bụla nwere. Ọmụma nke iji media shialezie na-emetụta ndị mmadụ, na-eme ka ha ji ya eme ihe nke ukwuu, bụkwa nsogbu a ga-etinye n'ọhịa a maka ihe kpatara otu ihe ahụ: ọ bụghị nsogbu dị iche na mgbakasị ahụ. Ọ na-adịkarị ka ọ bụ ụdị iwu nke mgbaka ahụ na-eyi onwe ya.

Kedu ihe akụkọ ahụ na-ede ugbu a.	Kedu ka ọ doro anya ebe a?
Ebe mgbasa ozi na-arụ ọrụ iji were adịghị dị iche na ihe ndị na-adịgide adị—a na-eji usoro "variable-ratio reinforcement" (usoro nkwụnye ụgwọ nke na-agbanwe agbanwe), nke bụ otu usoro zuru ezu iji mee ka igbe egwu na-adịgide adị, a na-etinye ya n'ime akụrụngwa mgbasa ozi.	Ebe ahụ, usoro nnọchiteanya adịghị dị iche na ụzọ ọrụ ahụ si arụsi ọrụ. Usoro mmetụta nke na-ele anya mgbe niile, nke ihe egwu mere, bụ akara ndụmọdụ nke na-achọ ihe dị otu eji eme ka o doo anya, ma ọ bụghị naanị maka ịkwụsị ụzọ. Ọ ga-enwe mmetụta ahụike yiri ya n'oge ọ na-eji ekwentị, wee hụkwa mgbe ọ na-adị mma, tupu ọ gbanwere azụ.
Protokol 35S.d.6 (Ibu Ibu): 'Ọrụ onye na-enweghị ike kwụsị adịchaghị na enweghị ikike. Ha na-alụ ọgụ megide usoro nke emere iji gbochie mmetụta ịchọrọ ịkwụsị.'	Ọ dị mkpa ịrụ ụka nke a n'ụzọ ziri ezi, ma ọ bụrụ na enwere akara ifo nke emere ka ị họbanye ihe ndị ahụ. Dị ka Protocol 35S.b (Section 5), nke a bụ nsogbu nke ifo, ọ bụghị nsogbu nke onwe (ọdachi).
Ị gaghị adị naanị. Ọrụ a nyere otu aka. (Centurian Paper 14): Ihe omume nke ịkwụsị ọgwụ mgbe ị na-eleta ihe omume maka mgbake maọbụ mmerụ ahụ ruo ụma ise n'ụbọchị ana akpọ ya ozugbo "ịgbanwe ọghwu gaa n'otu ụzọ ndị mmadụ na-anabata" - ọ bụghị mgbake.	Ụzọ a bụ nke dị m gị n'ajụjụ ahụ: ile ihe omume banyere mmetụta, mgbanwe, ma ọ bụ ịgbake nwere ike inwe obi ụtọ dị ka ime ọrụ, mana n'eziokwu, ọ na-arụsi ọrụ dịka ụzọ ọhụrụ iji zaghachi ime ya. Ihe omume a na-eji kwadori ihe omume ahụ.
Ọkpụrụ ọkpu nke mmeghachi omume (Centurian Paper 14): Ụzọ nke a na-atụgharịkarịta otu izi, ebe sistemụ dopamine nke adịghị arụ ọrụ mgbe emechara ya na-achọ ịlegharịa iji kwado ya, ma ọnọdụ ahụ dị n'okpuru amaghịebe enweghị oge iji dozie ya - naanị oge iji rie.	Nke a bụ ụzọ eji "enweghị oge iji dozie ihe mere." Ọ naghi abụkarị nsogbu nke ịchọpụta oge. Oge dị—a na-eji ya. Ihe na-efunahụ bụ itinyegharịa oge ahụ n'ụzọ atụpụtara iji rụzie ọrụ gbasara mmetụta, dị ka nke ederede na Nkebi 7, kama ịkpako ya ihe mgbagwoju anya dijitalụ.

Ebe a na-agwa olu.

Ọ bụrụ na ihe ọ bụla n'ime nke a na-akpata gị, mgbawohịa ahụ pụọghị ịbụ nnukwu obi ụjọ—otu ihe ọzọ ị ghaghị ịgbagharị, tupu ihe ndị aputara na nkebi a. Ọ bụ naanị ụjọ a ka Protocol 35S.b emepụtala iji dozie ya. Ị dighị adighi ike n'ihi na ị chọtachara

nnukwu mmejuputa n'otu usoro nke ndị ọrụ amabeere ahụ họpụtara, nke e mepụtara ka ọ ghaghị ịdọrọm gị. Ị chọtala otu ụzọ mmejuputa ahụ na sistemụ eriri gị na-achọ. Nke a abụghị ihe dị njọ n'ime onwe gị. Ọ bụ sistemụ ọkwa ahụ na-eme ihe ọ na-emekarị. — ịchọta ihe kacha dị nso na ngwa ngwa.

Ụfụfụ: Ị na-ezochi ihe ọ bụla?

Anya, nke a abụghị nsona uche— ọ bụ otu ajụjụ eziokwu iji atụgharịa uche gị, dị ka Protocol 37 na-akpọrọ gị ka ị tụgharịa uche gị banyere ihe onweghari ahụ na-eme maka gị.

- Ị na-eji ekpughe gị eme ihe izizi mgbe ị tọgbọrọ, tupu ị nwee opekempe oge iji chọpụta otú ụzọ ọ dị gị?
- Ị ga-ekwu na ịgba akwụkwọ nwere ike ịrụ ọrụ dị ka naanị ụzọ kacha mma iji gbochie mmetụta nke ịda mba, nnụsị, ma obu "ịbata"? Ọ bụ otu Protocol 37 si atụgharịa benzodiazepine?
- Ị gọrịala vidiyo banyere mmerụ ahụ, ahụike uche, ma ọ bụ nrụpụta, wee ji ya kwadori ime ihe ndị ederede na Nkebi nke 7 – ịwa omume, nkwenye, imeghe?
- Ị na-efunahụ oge mgbe ị na-agba ọsọ na ekpili akpa anya, n'otu ụzọ ahịhịa nke na-adị ka mgbado ma ọ bụ 'ịpụpụ' nke e kwuru n'akụ ndị ọzọ a?
- Ị nwere ụdị ihe omume – dị ka akụkọ ifo na-akpata ọghu, vidiyo ndị mmadụ na-ekwu banyere onwe ha nke na-eme ka ị bịarute, akụkọ gbasara mmerụ ahụ, ma ọ bụ ihe omume gbasara ndị mmadụ ndụ ha dị otu ịchita – nke ị na-elekarịta anya mgbe niile, n'ihi na ị maara na ya ga-eme ka obi gị dị njọ?
- Ị họọrọ ilegharị iji gaa n'ihu kama ịkpọ onye, aga zutere na nzuko, ma ọ bụ agba mmụta ahụike n'ihi na ọ dị mfe n'oge ahụ?
- Ị ga-enwe ọghọmụ na-adịkarị, nke na-adị ukwuu karịa "ọ bụ naanị ngwaọrụ," mgbe ị na-eche banyere itinye aka n'oge ụzọma site na app ahụ - ọ dị mma, naanị otu izu.

Obi ọzọ nke "ee" dị mma ebe a adịghị na-apụta na ekwensiri ahụ bụ nsogbu, dabere otu benzodiazepine bụ nsogbu n'Ụdị 1. Ọ pụtara ihe zuru okè: nke a bụ akụkọ banyere mgba ọrịa. Usoro 05 (Nkwụsịtụ Dijital) na Usoro 08 (Wọliri Social) dị na Compendium, bụ usoro "mgbabaala gburugburu" - inye ohere naanị maka obere oge, ma dochie ihe ọzọ tupu ịkpofye - bụ ngwaọrụ a ga-eji. Ọ bụghị mmasị maka Udi 7. Ọ dị ka mmekọrịta Udi 5 na-akọta n'etiti imetụta aka na usoro: kwụpụ mgba ọrịa nke ịgafe akara ngwaahịa ahụ. ...i jiri ike ịkwado ya, ka o nwee isi iyi uche maka ọrụ dị mkpa.

Nkebi nke ise - Gịnị mere ụzọ ọgbụgba na-eji eme n'ime mmegharị ahụ pụrụ ịghaba ya, ma mgbe ụka enwere ike ime ka ọ ghara ịdị daa ogbenye.

Abụba abụọ na-emekarị nke ukwuu, ma anya pụtala ha n'akụkọ ahụ, n'ihi na enwere ike iziga ha site na iji usoro ziri ezi.

Emebere omume ahụ.	Kedu ihe mere ya.	Ị gaghị adị onwe gi.
Imesịrị ihe omume na-emetụta mmetụta, ọ bụrụ na emeputa ya n'oge na-adịghị mma.	N'oge ụfọdụ, n'ihe gbasara ọtụtụ ihe mgbaruike nke "ịga leta akụnụwa", ọrụ maka mgbaba pụrụ ịbụ naanị na mmadụ enweghị nnwere ahụ na mmekọrịta zuru ezu iji zute ya - tupu mmetụta nke ịdọghara gaa, tupu usoro nkwado dị.	Ntuziaka nke Recovery Kernel gbasara ọgwụ opioid na-ekwu n'ụzọ doro anya: arụmọrụ dị iche maka mmetụta iwe ekwesighi ịmalite ruo mgbe onye ahụ adịwubezi ike n'ahụ ya ma nwee akụkwọ ndụ. Iji malite nke ọma, enwere ike ịgbakọta ihe ndị a: * Nke mbụ, kwadoro onye ahụ. * Mgbe ahụ, gaa n'ihu na-atụgharị mmetụta iwe. * Ọ bụghị na ọ dịkarama atụgharị mmetụta iwe, mana ekwesighi ịmalite ya ozugbo.
Nke a abụghị ihe omume dị mma.	Ọrụ nyocha usoro mgbake (ilebara anya na 'ọrụ m' n'ihe gbasara mmejọ nke onye ahụ mere) dị oke mkpa maka mmejọ metụtara mmetụta ọrịa. Ọ bụrụ na a jiri ya naanị, na-agbanweghị ihe ọ bụla, maka ihe ndị e mere ONYE, mgbe ọ dị n'ime ụmụaka, ọ nwere ike ịkwa onye nwetara mmerụ ahụ aka isi kweta na o mechara akụkụ nke ihe mere ya.	Onye ọgụi na-eme ihe ndị ọzọ, onye bịara n'elu, maọbụ onye ji iwe gbaa ya, adịghị eme ihe ọ bụla mere ya, enweghi "akụkụ" dịka nke ahụ. Ọ bụrụ na ị chọrọ ịle anya ma ọ bụ imezi ihe, ọ ga-apụta oke n'etiti 'ihe m mere mgbe m na-eji ọgwụ' na 'ihe ha mere m mgbe m bụ nwa.' Onye nduzi maara banyere mmetụta ma ọ bụ onyeọmụma ahụike kwesịrị ịle anya na ụdị ihe abụọ a — ọ bụghị usoro ile anya nke zuru ezu maka ihe izi ezi.

Nkebi nke 6 - Nkwado zuru oke maka ihe omume ọ bụla.

Nke a bụ ihe atụ maka ịgbanwe okwu Igbo. **Isi: Ị nọghị naanị.** **Mgbakwunye: Ị nọghị naanị.** **Isi: Ọrụ a na-enyere otu aka.** **Mgbakwunye: Ọrụ a na-enyere otu aka.**	**Kedu ihe ọ na-enye ebe a?**
Protokolụ 37 — Nyocha Mmetụta Kemịkalụ.	Usoro nyocha bụ isi nke akwụkwọ a niile emepụtara na ya: ọkpụrụkpụ dị ka ihe ngosi, ọ bụghị ahụmahụ ahụ.
Protokol 35S.b — Oké Omume.	Ị nọghị naanị. Ọrụ a na-enyere ndị bịara n'ihe mgbagwoju anya aka. A na-eji "guilt" (m mere ihe ọjọọ) kọwaa omume, ya bụ ihe pụrụ ịgbanwe. A na-eji "shame" (ị bụ onye ọjọọ) kọwaa ọnụnọ mmadụ, nke na-emetụta mmetụta zuru ụfọma. A na-eji usoro "Strategic Selective Disclosure" mepụta ihe omume a: opekempe otu onye maara gbasara akụkọ ahụ, mana na-adịgide n'akụkụ gị.
Protokolụ 33 — Ọkachamara Nkwadoro Udo.	N'okwu nke na-adịkarị, ebe onye mere mmejọ ahụ—nne, nna, ụmụnna kpakpando—ka dị ndụ na ndụ gị. Nke a bụ usoro iji kewaa oge maka ịgbake onwe gị, ma ọ ghara itinye ya n'aka, wee họrọ ihe atụrụma ahụ, mana ọ ghaghịkwa ịkweta na mmekọrịta ahụ ga-adị.
Protokolụ 34 - Nkwụsiwo nke Nkà Mmụta.	Ekwuru na echiche na-abịa n'onwe ya na ihe omume nke gara aga bụ ihe ndị na-apụta n'ahụ nke sistemu ahụ na-arụghị ọrụ dịka ọ kwesiri, ọ bụghị ihe ndị metụtara iwu maọbụ akụkụ nke ọnọdụ adịghị mma. Nke a dị mkpa maka akụkụ ncheta nke Complex PTSD (PTSD zuru ezu).
Protokolụ 05 (Nkwụsị Teknụlọjị) na Protokolụ 08 (Wọọli Nchebe Ndị Mmụọ).	Ụzọ ọrụ maka usoro mmezi dijitalụ nke ederede na Nkebi 4: ịgwọ ụwa, oge na-adịte aka, yana mmelite kama naanị nkwepụ.
Centurian Paper 14 — Ntọhapụ nke Dijital / Nkwekọrịta na Teknụzụ.	Akụkọ nduzi zuru ebe niile gbasara ụkpụrụ arụmọrọ nke usoro nkwado na-ekpali na mgbasa akụrụngwa, "Self-Help Trap," na "Withdrawal Doom Loop" dị ka emezụtala ya na Nkebi 4.
Protokol 35S.d.6 — Nnyocha na-adịghị agba ọsọ.	Ụdị ndụmọdụ ọgwụgwụ nke na-akpọgharị ịji scroll mgbe niile dị ka ihe emepụtara, ma ọ bụghị naanị mmebi nke uche, dịka e kwuru n'ụlọ akwụkwọ 4.
GABA Braking Systems, Isi nke 10.	Usoro ahụ na-eme ka benzodiazepine na hypervigilance jikọọ ọnụ, nke a kpọtụrụ aha ya Protocol 37 — ọkwa

Nke a bụ ihe atụ maka ịgbanwe okwu Igbo. **Isi: Ị nọghị naanị.** **Mgbakwunye: Ị nọghị naanị.** **Isi: Ọrụ a na-enyere otu aka.** **Mgbakwunye: Ọrụ a na-enyere otu aka.**	**Kedu ihe ọ na-enye ebe a?**
	GABRA2 na GABRB3 na-achịkwa ogo "ihe mgbochi" dị. Nke a bụ otu akụkụ nke ihe kpatara na gburugburu ebe obibi ụmụaka ahụ nwere ike ịkpata mmetụta dị iche iche na mmadụ, ma ọ bụ naanị na ụfọdụ mmadụ.
Protokol 16 / C-25 — Nkpurugba Izolonwu.	Mmetụta na enweghị obi ụtọ, yana ihe ọjọgwu nke pụrụ ịbịa ya, na-ebute mmadụ itinye aka, wee gbapụ n'ebe eji maka mmezi. Nke a dị mkpa ma maka akụkọ mmetụta na-emetụta onye ahụ, yana maka mmezi nke ọgwụ na-emepe emepe.
Protocol 20, Protocol 21, C-28 — Nkọwa nke Ụdị Data.	Iji wezie onwe gị dị ka onye nwere akụkọ nke gụnyere mgbeke na adịchie mmadụ yiri ya, mana ebe ọ bụla otu ahụ abụghị ihe niile – 'adịchie mmadụ bụ naanị otu akwụkwọ n'ime ụkpụrụ niile, ọ bụghị isi akwụkwọ.'
Recovery Kernel CSBD Guide, Nkebi nke 5.	Ọ bụrụ na mmadụ nwere ọdịmma nke ịba ụba nke ime omume uche, ma ọ bụ naanị ya, yana iji ihe mgbochi—ọkwa a dị ichebe, ebe a na-akọwapụtara ọtụtụ mgbe na-emekarị na CSA—ngwa a na-atụgharị usoro nke mmetụta na omume n'ụzọ zuru oke.
Recovery Kernel Kratom Guide, Nkebi 1.3	Akwụkwọ atọ gbasara ụdị ndị ọrụ kratom (ime ka ọgwụ opioid ghara ịdabere ya, mgba ochịchịrị, ike/nlekọta) dị n'akụkụ 1 na akụkụ 3 dị elu - enwere ike iji ha anya ihe kpatara na otu akụkụ nke usoro abụọ kratom na-arụ.
Ntuziaka maka Mgbakwunye na Ibuprofen (Meth/Stimulant).	Maka usoro "achievedụ ọkpa", na "ilebara anya mgbe niile" nke a kpọtụrụ aha na Nkebi nke 3 dị elu - ụdị mmezi maka ịgbake onwe, nke akwụkwọ ahụ na-ekwu, na-adozita ogo dopamine n'ezie, yana ọrụ mmemme iwe nke isiokwu a na-ele anya.
Ntuziaka Ketamine nke Recovery Kernel, Nkebi 6 (Ụkpụrụ Iji Kwado).	Maka usoro nke ịkwụpụ onwe gị n'ime ụwa ọzọ iji gbapụ, nke akpọrọ na nkebi 1 na 3 dị elu — asụsụ nduzi ahụ na-akpọ ketamine ka bụ "gbapụ" site na "nnà, mmerụ, ma ọ bụ eziokwu nke na-atụ ụjọ," na usoro ya emepụtara n'ihi ihe a.
Recovery Kernel GHB Guide, Nkebi 0.	Gụọ nke a ozugbo ọ bụrụ na usoro GHB dị n'akụkụ 1 na 3 dị elu. Mgbado GHB, mgbe eji ya eme ihe ugbu a, bụ nnukwu nsogbu ahụike nke edokwala, na-adị iche na ọrụ mmezi uche a na akwụkwọ a na-ele anya — nduzi maka nchekwa ahụ pụtara kpa.

Nkebi nke 7 - Nke a na-agwụnye na ọ chọrọ ahụike uche.

Nke niile dị na isiokwu a, yana ihe ndị ejiri aka ọzọ cheta ebe a, bụ usoro nkwenye: mmụta, ụkpụrụ nyocha, ozi gbasara ahụ, na asụsụ maka usoro nke ekweghị mma inwere asụsụ tupu ugbu a. Ọ dịghị otu ihe ọ bụla n'ime ndị a bụ iji kwalite mgbe ịkpa anụ. Mgbe ịkpa anụ siri ike sitere na mmụọ ọgụ nke ụmụaka — ịkpachapacha, ịdaba adaba, ma ọ bụ mmetụta — abụghị ihe dị otu ahụrịrị, usoro ndụkwaghari, ma ọ bụ usoro iku ume nwere ike idozi. Ọ chọrọ iji naanị ụzọ ndị a na-eji kwalite mgbe ịkpa anụ, na nke a abụghị ihe dị ka omenaala etinyere na njedebe nke isiokwu a — ọ bụ usoro ọzọ kachasị mkpa nke isiokwu a niile na-ele anya.

Ekwesịrị onye na-enye gị ahụike uche.

Ụzọ ndị nwere ihe akaebe kachasị dị mma maka mgbabaahụ, dị iche na ọgwụgwa zuru ụdị, gụnyere: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), CPT (Cognitive Processing Therapy), Prolonged Exposure, Somatic Experiencing ma obu Sensorimotor Psychotherapy maka mgbabaahụ nke etinyere n'ime ahụ, na IFS (Internal Family Systems) — a na-eji ya karịsịa maka mgbabaahụ dị mgbagwoju anya na nke na-etolite, n'ihi otu ọ si arụkọta ihe ndị ịchoro 'akụkụ' nke onye ahụ na-emeputa iji bibie ndụ n'oge ụmụaka na-adịghị dị mma. Onye ọgwụgwa zuru ụdị, nke nweghị akpọrọhịa pụrụ iche gbasara mgbabaahụ, nwere ike ịmasị maka ọtụtụ ihe, mana ọrụ a na-adị mkpa ka onye nwere ikike na ahụmịhe pụrụ iche na usoro gwọọ mgbabaahụ. Ọ bụ ihe ziri ezi na nke a pụrụ atụ anya iji ajụ onye ọgbakọ ahụ n'ezie maka ụdị usoro ọgwụgwọ ha ji arụkwa akpaahịa maka mmetụta miri emi, yana oge nke ọkpụrụ ọgwụgwọ ha na-eji arụkwa akpaahịa.

Ọ dị mkpa ịga n'ihu ntakịrị, ọ bụghị naanị iji zaghachi ihe mgbaara. Dị ka nkebi 5 si kwuo, mmezi – ahụike, ma ọ bụrụ na enwere ihe onwunwe; mmekọrita, site n'aka nkwado kachasị mkpa; na ahụ, site n'aka nchebe a ga-enye – na-abụkarị tupu ọrụ nke bu ime ka mmetụta ndị emetụta ahụ dị oke. Ọ bụghị iji gbanwee ya. Onye na-elekọta ahụike nke na-enwekwu nghọta maka mmetụta, ga-atụle usoro a n'ezie tupu ịga n'ihu, kama ịbanye ozugbo n'ime ọrụ ime ka mmetụta ndị emetụta ahụ dị.

Mgbe ọgwụgwọ nke ndị ọkachamara adịghị dị ebe ị nọ.

Ị nọghị naanị. Ọrụ a nyere otu aka.

⚠ LEZI EKWU.

Therapiị n'ịntanetị na-eji teknụzụ (telehealth) na-adịkarị elu, ọtụtụ ebe dị iche iche, ma ọ pụrụ ịbụ ụzọ dị mma na dị ọcha iji kpọtụrụ onye na-enye terapiị nke nwere ọmume maka mgba ọrịa mgbe enweghị onye dị otu ahụ n'ebe obibi gị. Mana ọ naghị adị lawful ma ọ bụ dị nchekwa ozugbo, ebe niile, yana a ga-atụle ihe ndị a tupu ịmalite, ọ bụghị mgbe emechara ya — terapiị site na teknụzụ na mpaghara ndị ọzọ, ụkpụrụ iji chekwa data onye, ma ọbụlaga naanị ime ka okwu dị iche (mgba ọrịa, esemokwu ezinụlọ, ma ọ bụ ihe ndị metụtara nsogbu ndọrọndó ma ọ bụ okwukwu) nwere ike inwe ọghu iwu dị

ukwuu na ụfọdụ mpaghara, yabụ ka terapiị ahụ si aga. Debe akụkọ gbasara iwu ebe obibi gị wee chọpụta ihe ndị metụtara ya — siteụrụ onye ọkpụọ mpaghara, otu ebe obibi nke nwere ntụkwasị obi, ma ọ bụ, dị ka akwụkwọ "Global Legal Realities" nke Recovery Kernel si kwuo, nduzi dị iche na ụlọ ikpe dị iche—tupu ịgbanwe echiche na platform nke dị na mba ọzọ bụ nhọrọ dị mma.

Ebe ọrụ ahụike nke ọma adịghị mfe ịnweta—n'ihi ọnụ ahịa, ebe obibi, ma ọ bụ n'ihi na ọ dị mma ịgbagharị ya n'ezie—akwụkwọ abụrụla ụzọ ziri ezi na ike iji arụ ọrụ onwe gị, ọ bụghị ihe a na-eji eme ka mmadụ ji. A na-akpọ nke a mgbe ụka "bibliotherapy", yana enwere nchọpụta dị ukwuu banyere ya, pụrụ iche maka ịgwọ mmetụta iwe. Ọ gaghị dochie ihe onye ọkachamara na-agwọ mmetụta iwe na-enye, karịsịa maka arụmọrụ a kacha mkpa, mana ọ nwere ike ịbụ ụzọ ziri ezi iji mee ka onwe gị dịkwuo mma—i ji ụwa wee mepụta okwu, usoro, na echiche na ịnọghị naanị na nke a, nke pụtala mgbe ugbu a tupu ihe ọ bụla ọzọ. Ị nwere ike ịmalite ịgbake. E ji mara ụfọdụ ebe mbido dị ka akwụkwọ ndị a maka mmerụ ahụ na uche siri ike: "The Body Keeps the Score" nke Bessel van der Kolk, "Complex PTSD: From Surviving to Thriving" nke Pete Walker, na "Adult Children of Emotionally Immature Parents" nke Lindsay Gibson – mana enwere ike ịnweta, atụgharị, na ọbụna iwu akwụkwọ ndị a dị iche n'ọtụtụ mba, ya mere ọ dị mkpa ịlele ya n'ebe obodo gị.

Ụlọ-obibi

Ọ bụrụ na ị nweghị ohere ịga maka mmanụ ụlọ ugbu a, nke ahụ adịghị etu na ọrụ ndị ederede na akwụkwọ a dị gị oke. Ọ pụtala na ebe ịmalite ga-adị iche. Iji ihe nketa gụọ akwụkwọ n'obodo ebe mkparịta ụka a aghaghị ịbụ nke ọha, bụkwa i ji onwe gi mee ọrụ ahụ. Ya dị ka otu ihe.

Ụlọ-obibi

Ekwu dị mma, ihe niile tụrụ gị adighi abụ n'iwe gị, ọ bụla ụdọ ya ma ọ bụ onye kpatara ya. Ọgwụ ahụ, ọ bụrụ na o dịrị, amaghị ka bụ nsogbu zuru ezi—kpurisịa nke ahụ bụ naanị nzube kacha mma sistemu eriri gị nwere iji zọpụta onwe ya site na nsogbu malitere tupu ọgwụ ahụ. Ịkpọrọ ihe a, dịka Protocol 37 na-akwusi gị, abụghị njedebe nke ọrụ ahụ. Ọ bụ naanị ebe mbido ziri ezi maka ọrụ onye na-elekọta mmetụta uche nwere ike ịkwụsị ya n'aka.

NJEDEBE NZU - MGBATA UZO NA NKPASỤA.

Nke a abụghị ihe nkekọrịta nke nwere ike dochie maka mmanụ ahụike pụrụ iche maka mgbagwoju anya.

Ụlọ akwụkwọ ahụ maka mgbe nsogbu: 08062106493 (Ọnọdụ ndụ na ọnyà, kpọọ ma ọ bụ gwaaka) | RAINN National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-4673 | Kpọrọ akwụkwọ maka mgbe nsogbu: HOME ruo 741741